Блог Ярослава Самойлова
2,1К подписчиков

Как вести себя с бывшим парнем? Без неловких моментов и красных щек

11 июля 2018 · 4,3К прочитали



Фраза «давай останемся друзьями» была придумана вовсе не для того, чтобы люди, которые любили друг друга, ими действительно остались.

В такой дружбе обычно один заинтересован больше другого. Много ли ты знаешь пар, которые несмотря на разрыв сохраняют теплые приятельские чувства друг к другу и искренне рады новой личной жизни бывшего партнера? Я лично — нет.

Во-вторых, эта фраза ни к чему не обязывает и работает только в случае, если расставание прошло тихо-мирно, по взаимному согласию, без обид, претензий..., но это бывает же совсем редко.

Единицы пар могут хотя бы в глаза друг другу смотреть спокойно после расставания.

Не спеши

Если осталось неприятное послевкусие, кто-то кого-то хочет вернуть, не может «отпустить», скучает — первое, что нужно сделать — паузу. Дать время себе, ему и страстям, чтобы улеглись. Не общаться какое-то время. Вообще.

Не обязательно банить друг друга в соцсетях и стирать телефоны, но на какой-то период общение ограничить все же полезно.

> *Это как организм после болезни: если ты кашляешь и продолжаешь есть мороженое, не выскребешься и сляжешь с осложнением.*

Нужно минимальное время на реабилитацию. Количество — индивидуально, у каждого свое. Любое расставание — травма и стресс.

И его нужно пережить, пройдя последовательно этапы шока, гнева, отрицания, депрессии и принятия. Это путь к новым, качественно другим отношениям.

Но если не принять и не прожить разрыв, застрять на каком-то этапе, можно очень долго еще жить отношениями, которых по сути нет. А это прямой путь к психоаналитику и проблемам с физическим здоровьем.

> *Дальше — по ситуации. Они, как правило, стандартные. Самая лайтовая — вы уже все выяснили, что претензий друг к другу не имеете, но и желанияобщаться тоже.*

Каждый идет своей дорогой. Но статья ведь не об этом, а значит — рассматриваем другие варианты.

1. Он хочет тебя вернуть

Причины могут быть разные: от искреннего желания быть с тобой вместе несмотря на все недоразумения, которые случились между вами до банальной попытки манипулировать.

В общении ориентируйся на внутренние ощущения и исходя из этого решай, как поступать дальше, хочешь ли ты быть с этим мужчиной и хочет ли он на самом деле того же. Помочь понять может, снова-таки, время.

2. Ты хочешь его вернуть

Очень часто общение с бывшим продолжается только с целью начать отношения заново. Американский психолог Мишель Дэвис выяснила, что 10% разведенных супругов сходятся по второму, а другие и по третьему кругу.

> *Но, чтобы восстановить отношения или семью, нужно пройти длинный путь, сделать работу над ошибками и поменяться. А к этому готовы не все.*

Усложняет все еще один момент: взаимность. И обязательным ингредиентом этого коктейля являются также взаимные чувства партнера.

3. Ты не понимаешь, чего он хочет

> *Это классика. Бывшие умеют появляться именно тогда, когда ты меньше всего этого ожидаешь и хочешь.*

Если ты заметила, что он играет в игры, использует тактику «ближе-дальше», его камбэки сменяются внезапными исчезновениями. А потом, как ни в чем ни бывало, привет, как дела?» — пресекай это все.

Это всего лишь манипуляции и попутки самоутвердиться. И чувство собственности. Если он действительно тебя любит и хочет искренне снова быть вместе – он сделает все, чтобы ты чувствовала себя комфортно, защищенно и безопасно.

4. Ему от тебя ничего не нужно, тебе тоже

Собственно, тогда общаться вообще не обязательно. Вы можете продолжать мило поздравлять друг друга с праздниками, изредка перекидываться дежурными фразами в мессенджерах, раз в год ходить на кофе. И то не факт.

Это общение все равно естественным образом постепенно сойдет на нет.

Если вы расстались «экологично», никому не больно и связи больше нет — это прекрасно. Когда искренне желаете друг другу счастья и добра — высший пилотаж. Но даже в этом случае общение нужно держать в определенных рамках.

Золотые правила общения с бывшими:

Если чувствуешь дискомфорт — не общайся

Ни под каким предлогом за исключением общих детей. Идеальный момент для возобновления общения (если есть такая необходимость) — когда ты точно понимаешь, что ни чувств, ни претензий к нему нет.

> *Это случай, когда человек не вызывает никакого внутреннего волнения и колебаний.*

Если тебе сложно его видеть, если ты пасешься на страничках бывшего в соцсетях, а потом рыдаешь в подушку из-за его новых селфи с очередной подружкой — заканчивай с общением.

Не живи иллюзиями

Главная из них «А что если?». Случилось то, что случилось. Нельзя ехать по встречке и смотреть только назад — это плохо заканчивается.

> *Главное — не обманывай себя. Он не изменился. Ты пока тоже. По крайней мере, не сейчас.*

Если он просто позвонил тебе и сказал «Привет, как дела, может, выпьем кофе?», не рисуй у себя в голове сразу сценарии из ванильных фильмов , что вот сей час он точно сделает предложение, осыплет розами и признается в любви до гроба.

Если он даже это сделает — пусть для тебя это будет приятной неожиданностью. Но скорее всего, так не случится, не обманывай себя.

Будь дружелюбной

Если ты вдруг встретила его случайно на улице, у общих друзей, на просторах сети — просто будь вежливой, милой и приветливой.

Без откровений, лишних эмоций и попыток выяснить отношения, которые давно в прошлом. Просто будь вежливой. Такой подход вызовет только уважение.

Не ведись на манипуляции

Ты ему ничего не должна, поэтому если он продолжает ревновать, или распускает слухи, ведет себя неадекватно, привлекает твое внимание — игнорируй.

> *Не давай себя вовлечь в какие-то игры, не отвечай агрессией на агрессию, не реагируй на критику, не вовлекайся в обсуждения, не оправдывайся, не истери.*

Возможно, он просто так болезненно проходит стадию «гнева». Как говорится, «от любви до ненависти»... Но тебя это больше не касается.

Не давай надежд

Если он все еще любит, а ты уже нет — не нужно играть чувствами мужчины. Лучше по-честному расставить все точки над I и исчезнуть с горизонта. Хотя бы из уважения.

> *А свое эго можно удовлетворить более экологичными и полезными способами — например, записаться в новый спортклуб.*

Не ищи с ним встреч

Если мужчина ушел в закат и не подает признаков жизни — отпусти и забудь. Не надо задерживаться рядом с тем, кому ты реально не нужна.

> *Дважды подумай, надо ли тебе его вернуть, а такие мысли точно мелькали в голове. Чаще всего это не любовь, это уязвленное самолюбие, желание отмстить, закрыть гештальт за чужой счет.*

Если ты хочешь «высказать все, что думаешь» или популярное «чтоб он понял». Он не поймет, не потому что «козел», а потому что по-другому смотрит на ситуацию.

Выговорись подружке, бумаге, психологу. Работай со своими страхами, фобиями, комплексами, самооценкой, телом, прокачивай себя как женщину. И он сам появится на горизонте, если это действительно твой мужчина.

Почему мужчины возвращаются, когда становишься счастливой, я подробно рассказываю на моем бесплатном онлайн-курсе Мужчина: честная инструкция.

Такой дружбы не бывает?

Давай будем честными. Даже если люди расстаются «полюбовно», понимая, что просто отношения исчерпаны и продолжают поддерживать общение как приятели, вряд ли это можно назвать дружбой.

Как правило, это самолюбие, сексуальное притяжение, страх одиночества, чувство вины, самоутверждение что угодно. Но настоящая искренняя дружба с бывшим любимым (а не любовь «под прикрытием») — случается в качестве очень большой редкости.

> *Быть настоящим другом партнеру нужно в отношениях, а не вне их постфактум.*

Кстати, об отношениях. Может, все же пора начать новую страницу своей жизни и строить новые отношения с достойным мужчиной? И тогда вопрос бывших перестанет быть актуальным сам собой.

Статьи о психологии отношений читай в моем блоге.

И не забудь зарегистрироваться на мой бесплатный онлайн-курс — Мужчина: честная инструкция.

С верой в тебя,
Ярослав Самойлов.